Benjamín Martín Sánchez
Canónigo de la S.I. Catedral de Zamora

PENSAMIENTOS BÍBLICOS Y PATRÍSTICOS

sobre diversas materias

APOSTOLADO MARIANO
Recaredo, 44
41003 - SEVILLA

Con licencia eclesiástica
ISBN: 84-7693-237-5
Depósito Legal: B.43.686-92
Printed in Spain

APSSA
ROCA UMBERT, 26
L'HOSPITALET

PRESENTACIÓN

Amigo lector:

Aquí tienes un nuevo libro de pensamientos entresacados de la Biblia y también de los Santos Padres de la Iglesia por ser estos los mejores intérpretes de los Libros Santos.

Los temas que se desarrollan abarcan diversas materias, como puedes ver en el índice, y espero que sean instructivos y formativos y proporcionen a cuantos los lean ideas sólidas y abundantes de meditación.

En algunos de los temas añado algunas breves palabras que sirven para aclarar los conceptos bíblicos y patrísticos que voy exponiendo.

Dios quiera que la lectura reposada de estos pensamientos te animen a seguir por el ca-

mino de la perfección, a alcanzar una gran formación religiosa y a elevar más tu mente a Dios, el dador de todo bien.

Zamora, 2 febrero 1992

Benjamín MARTÍN SÁNCHEZ

PENSAMIENTOS BÍBLICOS Y PATRÍSTICOS
sobre diversas materias

1. Ama la virtud

La virtud engrandece a los pueblos, mientras que el pecado los hace miserables (Prov. 14,34).

La virtud es el arte de vivir bien y rectamente. Es la senda por la cual el hombre de bien llega a la gloria, al honor, al poder (San Agustín).

La virtud es no querer pecar y obligar a la voluntad a perseverar en este apartamiento del pecado... Muchos son los que quieren llegar

sin demora a la cumbre de la perfección; y porque no suben por la gradería de las virtudes, fácilmente caen (San Ambrosio).

Flores del alma son las virtudes: flor es la humildad, flor la paciencia, flor el lirio de la caridad... El tesoro de las virtudes debe encerrarse con la llave de la humildad en el arca del corazón (San Buenaventura).

Como las estrellas, que brillan en la noche y no se ven durante el día, así la verdadera virtud resplandece en la adversidad, y no es raro que se oculte en los días prósperos... Las verdaderas riquezas no son el oro ni la plata, sino las virtudes (San Bernardo).

El que quiera gozar de verdadero descanso en el camino de la perfección, debe ejercitarse antes en las virtudes (San Gregorio Magno).

Nada hace que los hombres sean tan insensatos como el pecado; nada que los hagan tan cuerdos como la virtud, porque los hace reconocidos, buenos, dulces, humanos y misericordiosos... El manantial, la raíz, la madre de la sabiduría es la virtud. Todo pecado tiene su manantial de locura; pero el que se aplica la virtud es prudentísimo (San J. Crisóstomo).

Tal es la naturaleza de la virtud, que los mismos que la combaten, no pueden menos de admirarla; tal es, por el contrario, la naturaleza del vicio, que los mismos que le siguen se ven precisados a condenarle... No es la hermosura del cuerpo la que debe hacer amables, sino la virtud del alma: no deben ser los adornos, el oro ni los ricos vestidos, sino la templanza, la probidad y la constancia en el temor de Dios... Nada es comparable a la virtud (S. J. Crisóstomo). («La virtud no pasa por ninguna parte sin dejar huellas» C. Arenal).

No puede crecer la virtud juntamente con los vicios: reprímase la concupiscencia para que tome fuerza la virtud (San Bernardo).

Perfecto es aquel que practica todas las virtudes (Clem. de Alejandría).

Por grandes que sean los progresos realizados en la virtud, os engañaríais de medio a medio si creyereis que vuestros vicios están de todo extinguidos, siendo así que sólo los tenéis reprimidos y sujetos a la coyunda, siempre dispuestos a jugaros una mala partida por poco que os descuidéis (San Bernardo).

En la lucha Dios debe ser nuestra firmeza. Cuando tu, oh Dios, eres nuestra firmeza, en-

tonces estamos firmes, y cuando la firmeza es nuestra, entonces somos flacos... Si Él no nos ayuda, no digo ya vencer, mas ni siquiera luchar podremos (San Agustín).

No tenemos que turbarnos por nuestras imperfecciones, porque la perfección consiste en combatirlas, y sería imposible combatirlas sin verlas, o vencerlas sin encontrarlas; de modo que nuestra victoria no consiste en no sentirlas, sino en no consentir en ellas (S. F. de Sales).

2. Conócete a ti mismo

La lámpara del cuerpo es el ojo. Si, pues, tu ojo estuviera sano, todo tu cuerpo estará alumbrado; mas si tu ojo estuviera enfermo, todo tu cuerpo estará tenebroso. Si, pues, la luz que hay en ti son tinieblas, ¡cuán grandes serán éstas! (Mt. 6,22-23).

No hay ciencia mejor para el hombre que el conocimiento de si mismo... Oh Dios, siempre el mismo, haz que yo me conozca y te conozca... Conózcame a mi (mis miserias, mis debilidades, mi ignorancia...) para despreciarme, y conózcate a Ti para amarte (san Agustín), (Quien bien se conoce, dice Kempis, tié-

nese por vil y no se deleita en alabanzas ajenas).

No sólo son nuestros ojos los que miran hacia fuera y no se repliegan sobre sí mismos, sino que también el alma mira los pecados ajenos y no los propios (San Basilio M).

El primer escalón de la humildad es el conocimiento propio (S. Anselmo).

Más vale reconocer nuestra flaqueza para ser fuertes, que simular fortaleza y ser débiles (S. Cipriano).

Más digno de alabanza es quien conoce su miseria, que quien la ignora escuchando el curso de los astros y la naturaleza de las cosas (S. Agustín).

¿De qué te sirve leer y entender, si no te lees y entiendes a ti mismo?... Nada juzga bien quien no se conoce a si mismo (San Bernardo).

Es muy peligroso para el alma tener en poca estima el estudio y conocimiento propio (S. Jerónimo).

Hay quien examina las vidas ajenas..., sabe lo de los otros y se ignora a si mismo. Cuanto

más hábil es el curioso para comprender lo que valen los demás, tanto menos conoce sus propias cualidades (S. Greg. Magno).

No te preocupes de saber lo que diga o haga otro..., suprime el cuidado de la vida ajena, no te cuides de lo extraño a tu causa... Corrige tus vicios con la solicitud con que miras los ajenos (San Isidoro).

¿Por qué ves la paja en el ojo de tu hermano y no consideras la viga que hay en el tuyo?... ¡Hipócrita!, quita primero la viga de tu ojo, y entonces verás bien para quitar la paja de tu hermano (Mt. 7,3-5).

Tendréis, pues, este orden en el mirar: que primero os miréis a vos y después a Dios, y después a los próximos: miraos a vos para que os conozcáis y tengáis en poco, porque no hay peor engaño que ser uno engañado en sí mismo teniéndose por otro de los que es (San Juan de Avila).

Pasé junto al campo del perezoso y junto a la viña del insensato. Y todo eran cardos y ortigas que habían cubierto su haz, y su albarada estaba destruida. A su vista me puse a reflexionar; aquello fue para mi una lección (Prov. 24,30-32).

He examinado mi vida, y enderezado mis pasos a la observancia de tus Mandamientos (Sal. 119,59).

El examen de conciencia por la noche, así como el de la mañana, nunca debe omitirse. Con el de la mañana abres las ventanas del alma, para que entre en ella el Sol de justicia, y con el de la noche las cierras, para que no la obscurezcan las tinieblas del abismo (San F. de Sales).

Has de examinar de cuando en cuando cuáles son las pasiones dominantes de tu alma, y cuando las hayas conocido, emprende un tenor de vida opuesto a ellas en pensamientos, palabras y obras (Ib.).

3. Niégate a ti mismo

Jesús dijo: *Si alguno quiere venir en pos de Mí, niéguese a sí mismo, tome cada día su cruz y sígame. Porque el que quiera salvar su vida (abandonándome a Mí), la perderá; mas el que perdiera su vida por causa mía, la salvará* (Lc. 9).

«El que quiere venir en pos de Mí niéguese a sí mismo», viene a significar «El que quiere

hacer mi voluntad aprenda a quebrar la suya» (San Bernardo).

Verdaderamente se niega a sí mismo quien por amor a Cristo sufre con paciencia todas las miserias del mundo... La vida del buen religioso empieza por el desprecio y la negación de sí mismo (S. Buenaventura).

Entrad por la puerta estrecha, porque ancha es la puerta y espacioso el camino que lleva a la perdición, y muchos son los que entran por ella. ¡Qué estrecha es la puerta y trabajoso el camino que lleva a la vida, y pocos son los que lo encuentran» (Mt. 7,13-14).

Es harto de llorar la ignorancia de algunos que se cargan de extraordinarias penitencias y de otros muchos voluntarios ejercicios y piensan que les bastará eso y esotro para venir a la unión de la Sabiduría divina, y no es así, si con diligencia ellos no procuran negar sus apetitos... Es menester que el camino y subida para Dios sea un ordinario cuidado de hacer cesar y mortificar los apetitos; y tanto más presto llegará el alma, cuanto más prisa en esto se diere (San Juan de la Cruz).

Deja lo suyo quien renuncia todos sus bie-

nes; niéguese a sí mismo quien ataca sus malos hábitos (San Isidoro).

Los que son de Cristo crucificaron la carne con sus vicios y concupiscencias (Gál. 5,24). (El que no tiene fuerza para vencerse a sí mismo, no ha nacido para cosas grandes).

Así, pues, dejad muertos vuestros miembros a las cosas terrenas: a la fornicación, a la impureza, a las pasiones, al apetito desordenado y a la avaricia, que es culto de los ídolos (Col. 3,5).

No andes derramando tu vista por las calles de la ciudad, ni andes rodando por sitios solitarios. Aparta tus ojos de mujer muy compuesta y no te fijes la vista en la hermosura ajena. Por la hermosura de la mujer muchos se extraviaron, y con eso se enciende como fuego la pasión (Eclo. 9,7-9).

Aparta mis ojos para que no miren la vanidad; haz que viva siguiendo tu camino (Sal. 119,37).

Muchas veces muchos espirituales usan de recreaciones de los sentidos con pretexto de oración y de darse a Dios, y es de manera que más se puede llamar recreación que oración, y

darse gusto a sí mismos más que a Dios. Y aunque la intención que tienen es para Dios, el efecto que sacan es para la recreación sensitiva, en que sacan más flaqueza de imperfección que avivar la voluntad y entregarla a Dios (San Juan de la Cruz. Subida III).

Del gozo en oír cosas inútiles derechamente nace distracción de la imaginación, parlería, envidia, juicios inciertos y variedad de pensamientos, y de éstos otros muchos y perniciosos daños (Id.).

Para conservar la pureza del corazón es necesario conservar la disciplina de los sentidos exteriores... Por los sentidos de la carne penetra el mal en el alma... (S. Greg. Magno).

4. Lucha contra el espíritu del mundo

Hemos de distinguir con San Agustín y con la Sagrada Escritura dos mundos: el bueno, obra de Dios, y el malo, o sea, los hombres malos y perversos, de los cuales Satanás es el príncipe (Jn. 12,131). El mundo malo son «los amadores del mundo», y es el que está lleno de peligros y corrupción...

No améis el mundo ni lo que hay en el

mundo... Todo lo que hay en el mundo (y procede del mundo) *es: concupiscencia de la carne, concupiscencia de los ojos y soberbia de la vida* (1 Jn. 2,15-16).

¿No sabéis que el mundo es enemigo de Dios? Quien pretende ser amigo del mundo se constituye enemigo de Dios (Sant. 4,4).

Todo lo que hay en el mundo, Dios lo ha hecho...; pero ¡ay de ti si tu amas las criaturas hasta el punto de abandonar el Creador!... Dios no te prohíbe amar estas cosas, pero te prohíbe amarlas hasta el punto de buscar en ellas tu felicidad... Dios te ha dado todas estas cosas. Si, por el contrario, tú amas estas cosas, aunque hechas por Dios, y tu descuidas al Creador y amas al mundo ¿acaso no será juzgado adúltero tu amor?... ¿Amas la tierra? Tierra eres. ¿Amas a Dios? ¿Qué diré? ¿Eres Dios? No me atrevo a decirlo por cuenta propia. Oigamos la Escritura: «Yo he dicho: Sois dioses e hijos del Altísimo».

El mundo tiene sus noches y son numerosas. Pero ¡qué digo que el mundo tiene sus noches! El mismo no es más que noche, y constantemente se halla sumergido en las tinieblas» (San Bernardo).

¿Qué preferís, dice San Agustín; amar las cosas temporales y pasar con el tiempo, o despreciar las cosas del mundo y vivir eternamente con Dios?... El amor del mundo conduce a todos los pecados...

¿Tendré que repetiros muchas veces qué se entiende por mundo? No es el cielo ni la tierra, ni todo lo demás que Dios hizo, sino los amadores del mundo. Sin duda que repitiendo esto muchas veces, me hago pesado a algunos; sin embargo, mientras haya a quienes pregunto si lo he dicho ya alguna vez, y no me responden, no es inútil repetirlo. ¿Qué es el mundo? El mundo, en el mal sentido de la palabra, quiere decir los amadores del mundo; el mundo en sentido bueno, quiere decir el cielo y la tierra y todas las obras de Dios que en ellos se contienen».

Si el mundo os odia, sabed que a Mí me ha odiado antes que a vosotros. Si del mundo fuerais, el mundo amaría lo suyo; mas, porque no sois del mundo, sino que Yo os elegí y separé del mundo, por eso el mundo os odia (Jn. 15,18-19).

Si el mundo os agrada, es que queréis vivir siempre en la impureza; si no os agrada, habite en vosotros el que purifica y seréis puros. Pero, si sois puros, no viviréis en el mundo (S. Agus-

tín). (El verdadero cristiano tiene que vivir en el mundo, pero sin ser del mundo).

Sabemos que somos de Dios y el mundo entero está puesto bajo el Maligno (1 Jn. 5,19).

Si los ricos y los poderosos meditasen esta sentencia, la escribirían en todas partes, en sus vestidos, en la plaza pública, en su casa y en las puertas... Es menester que en las comidas y en las reuniones cada uno diga al que tiene al lado: *Vanidad de vanidades y todo vanidad...* Quien se separa del mundo, no corporalmente, sino en espíritu, no por el lugar, sino por las obras... no parece vivir en el mundo (S. J. Crisóstomo).

El que se ha apartado de Dios por la hermosura de las criaturas, debe volver a la hermosura del Creador por la magnificencia de lo creado... Todas las cosas creadas son por naturaleza buenas, sólo el mal uso que hacemos de ellas las pervierte (San Isidoro).

5. Vive desprendido de las cosas terrenas

Nada trajimos al mundo y nada podemos llevarnos de él. En teniendo con qué alimentarnos y con qué cubrirnos, estemos con eso contentos (1 Tim. 6,7-8).

Lo que no podemos llevar con nosotros no nos pertenece; sólo la virtud acompaña a los difuntos... Lo que tenemos aquí en la tierra lo reclaman cuantos carecen de bienes (San Ambrosio).

¡Qué locura colocar vuestros tesoros en un lugar que debéis abandonar y no enviarlos allí donde debéis de ir! Amontonad riquezas en el lugar de vuestra verdadera Patria... (S. J. Crisóstomo). (Esto lo conseguiréis haciendo el bien con las que poseéis en este mundo).

Bienaventurado el varón irreprensible que no corre tras el oro. ¿Quién es ese que le alabamos? Porque hizo maravillas en su pueblo (Eclo. 31,8-9).

Detrás de ti ha de ir el oro. Porque bueno es el oro, ya que nada malo fue creado por Dios.

No seas tu malo y es bueno el oro. ¿Qué quiere decir «va detrás de ti»? Que tú guías y no eres guiado; porque posees y no eres poseído (San Agustín).

Si quieres ser perfecto, anda, vende lo que tienes, dalo a los pobres... y sígueme (Mt. 19,21). (La práctica de la virtud de la pobreza te conducirá a la perfección).

Si abundan las riquezas no apeguéis a ellas vuestro corazón (Sal. 62,11). *Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se os dará por añadidura* (Mt. 6,33).

Las riquezas, como don de Dios son buenas; lo que es malo es su abuso. Las riquezas no son en sí pecado; pero es un pecado no distribuirlas a los pobres y emplearlas en el mal (S.J.C. Crisóstomo).

Las riquezas son semejantes a la serpiente; el que las recoge sin mil precauciones, siente pronto que su alma está aprisionada y mordida (Clem. de Alejandría).

El rico del Evangelio se preocupaba en construir mayores graneros para su mucha cosecha, y San Basilio comenta: «¿Buscáis graneros? Ya los tenéis: esos graneros son el estómago de los pobres hambrientos». (Cuando socorres al pordiosero, piensa: Estoy prestando dinero a Dios).

En nada perjudica al alma el cuidado de los negocios domésticos, si es moderado, y deja tiempo para la oración, la lectura y recogimiento espiritual (S.F. de Sales).

¿Os inquietan los tesoros? Dadlos a los po-

bres, y los volveréis a encontrar en el cielo, en donde están completamente seguros (S. Agustín).

Las riquezas afluyen a las manos de los que las distribuyen con largueza (S. Clemente de Alejandría).

No alleguéis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín los corroen y donde los ladrones horadan y roban... Atesorad tesoros en el cielo... Donde está tu tesoro, allí estará tu corazón (Mt. 6,19-21).

Y vosotros, los ricos, llorad a gritos sobre las miserias que os amenazan. Vuestra riqueza está podrida... Vuestro oro y vuestra plata comidos de orín, y el orín será testigo contra vosotros» (Sant. 5,1-3).

A los ricos de este siglo encárgales que no sean altivos, ni pongan su confianza en la incertidumbre de las riquezas, sino en Dios, que abundantemente nos provee de todo para que disfrutemos, practicando el bien, enriqueciéndonos de buenas obras, siendo liberales, dadivosos y atesorando para el futuro con que alcanzar la verdadera vida (1 Tim. 6,17-19).

Jesucristo llama «espinas» a las riquezas

(Mt. 13,22), porque lastiman nuestra alma al clavarnos con los pensamientos que sugieren, que atormentan al arrastrarnos al pecado... Ellas sofocan la palabra divina...

(Consejo de un eremita: Mis padres me han dejado una herencia, ¿qué hago con ella? Respondió el anciano: ¿Qué quieres que te diga?... Si te digo: «Dásela a tus parientes», no tendrás recompensa alguna. Si quieres oírme, dásela a los necesitados y te librarás de inquietudes).

6. Alégrate en la tribulación

El horno prueba los vasos del alfarero, y a los hombres justos la tribulación (Eclo. 27,6). *Como la plata se prueba en la fragua y el oro en el crisol, así prueba el Señor los corazones con la tribulación* (Prov. 17,3).

Las tribulaciones no son castigos para condenarnos, sino medicina para salvarnos... Avisos de la bondad divina son las tribulaciones... Debe alegrarse el cristiano de ser sorprendido por la prueba, mientras vive santamente (San Agustín).

De mayor perfección es sufrir con pacien-

cia las tribulaciones que fatigarse en buenas obras (S. Buenaventura).

Cuando está uno libre del pecado, si Dios nos aflige con tribulaciones es para probar nuestra constancia y mantenernos en el camino del bien y con esto salvarnos (S. J. Crisóstomo).

Las tribulaciones Dios las envía a los pecadores para purificarlos del pecado y a los buenos para fortalecerlos (Id.).

Las tribulaciones en sí mismas consideradas espantan, pero consideradas en la voluntad de Dios, son amables y deliciosas. ¿No podemos hacer oración? Y ¿qué mejor oración que mirar con frecuencia al crucifijo y ofrecerle nuestras penas y sufrimientos uniendo lo poco que padecemos a la inmensidad de los dolores que padeció Jesucristo en la cruz? (S. F. de Sales).

No es gran desgracia la tribulación; gravísima es no corregirnos con los males que nos afligen (S. Greg. Naz.).

Gran consuelo en la tribulación es pensar en los beneficios que hemos recibido de Dios (S. Greg. Magno).

Desdicha es no conocer la adversidad; dichoso es quien se conoce por ella y sabe luchar (S. Jerónimo).

Jesús, que no había cometido el menor pecado, fue crucificado por ti; y tú ¿no serás capaz de abrazarte con la cruz por quien se dejó crucificar por ti? (S. Cirilo de Jerusalén).

Jesús nos dice: En el mundo tendréis grandes tribulaciones, pero tened confianza, Yo he vencido al mundo (Jn. 16,23). *Por muchas tribulaciones hemos de entrar en el reino de los cielos* (Hech. 14,21).

La tribulación es como una lima de hierro, que cuanto es más áspera, tanto más limpia el orín de los vicios (P. Granada).

Las calamidades que nos oprimen nos fuerzan a ir a Dios (S. Greg. Magno).

En la aflicción los malos odian a Dios y blasfeman contra Él; los buenos, en cambio, oran y le alaban (S. Agustín).

Lo momentáneo y ligero de nuestra tribulación nos proporciona un superabundante e incalculable peso eterno de gloria (2 Cor. 4,17).

Los padecimientos del tiempo presente no son dignos de ser comparados con la gloria que ha de manifestarse en nosotros (Rom. 8,18).

7. Ama la cruz y las pruebas de la vida

Si alguno quiere venir en pos de Mí, niéguese a sí mismo, cargue con su cruz y sígame (Mc. 8,34).

(Por la cruz de Cristo hemos de abrazar la nuestra. Hemos de amar primeramente la cruz de Cristo: la material que Él llevó a cuestas y en la que murió y padeció por nosotros, y también hemos de amar *nuestra cruz,* que no es material como la de nuestro Redentor, sino moral, que abarca las tribulaciones y sufrimientos que nos tiene preparados la vida: enfermedades, reveses de fortuna, injusticias, contratiempos, lucha contra las tres concupiscencias, esfuerzo por lograr la perfección).

La cruz corporal es patrimonio de buenos y malos, la espiritual únicamente de los buenos... Hasta la pasión de Cristo la cruz fue suplicio de los delincuentes, ahora es trofeo de victoria y gala de la Iglesia (S. Buenaventura).

La cruz es oprobio para el perverso; mas

para el alma fiel es gracia, redención y resurrección (S. Ambrosio).

Grábese por completo en el corazón el que por nosotros fue clavado en la cruz (S. Agustín).

El que comienza a andar por el camino de la virtud movido del temor, sostiene pacientemente la cruz de Cristo; el que adelanta en la esperanza, la lleva gustosamente; y el que es consumado en la caridad, la abraza ya ardientemente (San Bernardo).

Los que pertenecen a Jesucristo han crucificado sus cuerpos con sus vicios y concupiscencias; y es indigno de Cristo quien no toma su cruz para seguirle, la cruz con que nos unimos a Él en sus sufrimientos, muerte, sepultura y resurrección, la cruz con que alcanzamos la victoria de la nueva vida (S. Jerónimo).

Corto es el tiempo del sufrimiento, pero eterna la corona que con él se logra (S. Ambrosio). «*Las aflicciones tan breves de la vida presente, nos proporcionan un incalculable caudal eterno de gloria*» (2 Cor. 4,17).

El que anda por el camino recto y teme a Dios, es despreciado por el que anda por sen-

das tortuosas (Prov. 14,2). Siempre han perseguido los malos a los buenos (S. Agustín).

En el horno se prueban los vasos del alfarero, y en su conversación y tribulaciones los hombres justos (Eclo. 27,6).

Quien no es tentado no es probado, y quien no pasa por la prueba, no adelanta (S. Agustín).

Esta es la diferencia que existe entre nosotros y los que no conocen a Dios: ellos se agitan y se quejan en la adversidad: a nosotros no nos apartan de la virtud y de la fe las tribulaciones, antes bien nos robustecen (S. Cipriano).

Al timonel le prueba la tempestad, al luchador la arena, al soldado el combate, al magnánimo la desdicha, al cristiano la tribulación (S. Basilio).

8. Señor, sálvanos, que perecemos

Cuando subió a la barca, le siguieron sus discípulos, y de pronto se alborotó grandemente el mar tanto que las olas cubrían la barca; mas Él estaba entretanto durmiendo. Y acer-

cándose le despertaron diciendo: ¡Señor, sálvanos, que perecemos! Él les dijo: ¿por qué tenéis miedo, hombres de poca fe?

Entonces se levantó e increpó a los vientos y al mar, y sobrevino una gran bonanza. Los hombres se maravillaron y decían: ¿Quién es éste, que hasta los vientos y el mar le obedecen? (Mt. 8,23-27).

(Muchos Santos Padres han visto en esta tempestad del lago de Tiberíades, simbolizadas las de la Iglesia, porque se ven oleajes adversos, vientos contrarios, opiniones opuestas en el campo del dogma y de la moral... También las tempestades del alma, olas de concupiscencia, vientos fuertes de la tentación... Ante estas tempestades hemos de avivar nuestra fe y confiar en Dios, sentiremos nuestra flaqueza y también el poder de Dios, que las permite con fines altísimos...).

El Señor permitió la tempestad del lago para enseñar a los apóstoles cómo han de portarse en las tempestades de la vida (S. J. Crisóstomo).

En la vida presente no podemos jamás tener seguridad completa, porque estamos en el mar... El cielo está nublado; nada se ve sino a la luz de los relámpagos, es decir, de las pasio-

nes; siéntese la atracción a la luz de los escollos, donde está la muerte... Todas las tentaciones se calmarán o serán impotentes contra nosotros, si Cristo, es decir, vuestra fe está bien despierta en el corazón (S. Agustín).

Los que hemos recibido la fe, entramos en la barca... Hay momentos en que Jesús parece dormir; lo parece cuando en los ataques del demonio o de los perversos, se oscurece el brillo de la fe y no sentimos gusto en los bienes del cielo (San Veda, el Ven).

El mayor suplicio del alma es creer que Dios la odia, la abandona y la arroja por eso en las tinieblas (S. Juan de la Cruz. Noche oscura).

El estado del hombre es muy variable. Ahora, humillado; luego, exaltado. Tan pronto en paz como en persecución. Hoy iluminado y mañana sumido en densas tinieblas... Estemos preparados para todos los acontecimientos (S. Vic. de Paúl).

Sólo Jesús en la tempestad descansaba tranquilo, mientras los otros estaban llenos de pánico (S. Ambrosio). (Si Jesús está con nosotros ¿quién contra nosotros?)...

9. No juzgues a la ligera...

Dijo el Señor a Samuel: *No tengas en cuenta su buena presencia ni su gran estatura, que yo lo he descartado. No ve Dios como el hombre; el hombre ve la figura (lo exterior), pero el Señor mira al corazón* (1 Sam. 16,7).

Así brille vuestra luz ante los hombres, de modo que vean vuestras buenas obras y alaben a vuestro Padre que está en los cielos (Mt. 5,16). *Guardaos de practicar vuestras buenas obras delante de los hombres, para que os vean, porque, si no, no recibiréis recompensa de vuestro Padre que está en los cielos* (Mt. 6,1).

No juzguéis por las sospechas; no juzguéis antes de estar seguros si lo que refieren es real (S. Greg. Magno). (No hemos de juzgar a nadie sin indagar antes el hecho y ver las pruebas... y sin haber oído las dos partes).

El insensato que sigue un camino, por lo mismo de ser insensato, cree que todos los hombres lo son (Ecl. 10,3). (Seamos prudentes en nuestros juicios. No juzguemos por sospechas y a la ligera).

Buena es la intención que se dirige a Dios,

mala la que busca lucro o vanagloria (S. Isidoro).

La mala intención echa a perder una obra buena; la buena intención no basta para salvar un acto malo (S. Bernardo).

Las buenas obras del hombre son golpes y heridas para el demonio (S. J. Crisóstomo).

10. La lectura de la Biblia

Examinad bien las Escrituras, ya que vosotros creéis tener en ellas la vida eterna, pues ellas son las que dan testimonio de Mí (Jn. 5,39). *Conviene que se cumpla cuanto está escrito de Mi en la Ley de Moisés, en los Profetas y en los Salmos* (Lc. 24,44).

La Biblia es la palabra de Dios escrita (Conc. Trento), una carta de Dios omnipotente a su criatura (S. Greg. Magno).

Cuando lees la Biblia, te habla Dios... El que quiera estar siempre con Dios debe orar y leer, porque cuando oramos hablamos con Dios, y cuando leemos, habla Dios con nosotros (S. Agustín).

Todo cuanto está escrito (en la Biblia) para nuestra enseñanza fue escrito (Rom. 15,4). *Toda la Escritura está inspirada por Dios y es útil para enseñar, para reprender, para corregir y para instruir en la justicia, para que el hombre de Dios sea perfecto y bien preparado para toda obra buena* (2 Tim. 3,16-17).

La lectura de las Sagradas Escrituras es la puerta del cielo... Las flores exhalan un perfume tanto más fuerte cuanto más se exprimen entre los dedos; y lo mismo ocurre con la frecuentación de las Escrituras. A medida que nos van siendo familiares se va revelando mejor el tesoro que ocultan y se hace más asequible el fruto de sus inefables riquezas (S. J. Crisóstomo).

El hombre que tiene temor de Dios busca con cuidado su voluntad en las Santas Escrituras... Quien quiera penetrar en las profundidades de los oráculos divinos, debe esforzarse constantemente en no alejarse del pensamiento del autor de quien se ha servido el Espíritu Santo (S. Agustín).

De aquella ciudad hacia la cual peregrinamos nos llegaron cartas: son las Escrituras que nos exhortan a vivir bien... Una generación se va y otra generación viene, y así pasan los si-

glos sucediéndose unos mortales a otros; la Escritura de Dios tenía que permanecer, como autógrafo de Dios, que puedan leer los transeúntes y mantenerse en el camino de su promesa... Bendecimos a Dios que nos dio las Sagradas Escrituras. En el esplendor de esta luz no queráis ser ciegos (S. Agustín).

Leer las Escrituras es un poderoso preservativo contra el pecado (S. J. Crisóstomo). Amad la ciencia de la Escritura y no amaréis los vicios de la carne (S. Jerónimo).

El Concilio Vaticano II exhorta a todos a leer con frecuencia las divinas Escrituras, porque su lectura nutre y alimenta la fe de todos los cristianos (DV. 25)... «Leed con frecuencia las Escrituras; aún más, no dejéis nunca de la mano su lectura...» (S. Jerónimo).

Advertencia: La primera y principal lectura ha de ser la de los libros Santos, o sea, la de la Santa Biblia, sin desechar la lectura de la vida de los Santos, porque, como dice San Jerónimo, «la vida de los santos es la mejor interpretación de las Sagradas Escrituras». Además te aprovechará la lectura espiritual si la consideras como un espejo, en que el alma contempla su imagen, para corregir los defectos y adornarse de virtudes.

Tengamos presente que la norma de nuestra fe es la Biblia interpretada por el Magisterio de la Iglesia.

Bienaventurado el varón que tiene su complacencia en la Ley del Señor y en ella medita día y noche (Sal. 1,1).

11. Ama la soledad

Ama la soledad, que es como madre de la oración y de la pureza; en ella dedícate todos los días a lecturas santas y al examen de tu espíritu... Huye de los hombres y del ruido del mundo, porque no puedes satisfacer a Dios y a los hombres (S. Buenaventura).

Porque así dice el Señor Dios, el Santo de Israel: En la conversión y en la quietud está vuestra salvación, y la quietud y la confianza serán vuestra fuerza (Is. 30,15).

Evita las profanas y vanas parlerías, que conducen a una mayor impiedad (2 Tim. 2,16).

En el silencio y el recogimiento el alma hace progresos (Kempis).

Mejor es vivir en el corazón del desierto que entre los vicios de los hombres (S. Jerónimo).

El que vive en soledad, se libra de tres guerras, es a saber, de la guerra que nos hacen la vista, el oído y la lengua (S. Efrén).

Es necesario aislar el alma para ver a Dios... Difícil es en medio de las turbas ver a Cristo; el espíritu necesita la calma del recogimiento (S. Agustín).

Huye del mundo que sólo esparce tinieblas; busca la luz en el retiro... Cuando el alma está vacía de intereses humanos, llama al Espíritu Santo (S. Pedro Damiano).

Tratar con las gentes más de lo que puramente es necesario y la razón pide, a ninguno, por santo que fuese, le fue bien (S. Juan de la Cruz).

El vivir lejos del mundanal ruido y desligado de bajos deseos, estimula el ansia de alternar todos los días con los coros angélicos, de remontarse por encima de las cosas presentes, y llegar cuanto antes a participar de la gloria perenne de la Santísima Trinidad (Card. Gomá).

Vivir quiero conmigo, / gozar quiero del bien que debo al cielo, / a solas sin testigo, / li-

bre de amor, de celo, / de odio, de esperanza, de recelo (Fr. Luis de León).

Jesús, después de un constante trabajo apostólico, quiere que sus apóstoles se retiren a la soledad a descansar y orar, y les dice: »*Venid vosotros aparte a un lugar desierto y reposad un poco. Pues eran tantos los que iban y venían, que ni para comer tenían tiempo*» (Mc. 6,31).

El Papa Pío XI en su encíclica «Mens nostra» exhorta a que se hagan los ejercicios espirituales de San Ignacio, que son unos días de retiro, porque el que los hace se retira de las ocupaciones del mundo para pensar en el negocio principal. «Ellos, dice, son el remedio de los tiempos presentes, dada la gravísima enfermedad de la edad moderna: la disipación continua, la insaciable codicia de las riquezas y placeres, que debilita y enreda en las cosas terrenas y transitorias, que no le deja elevarse a la consideración de las verdades eternas. Ellos son el remedio de los tiempos presentes» (El hombre tiene que pensar en su origen y en su fin, de donde viene, a donde va y para qué está en este mundo...).

12. Camina bajo la mirada de Dios

Siendo Abraham de noventa y nueve años, se le apareció el Señor y le dijo: Yo soy el Dios omnipotente, camina en mi presencia, y se perfecto (Gén. 17,1).

Los ojos del Señor contemplan toda la tierra (2 Cr. 16), *están en todas partes, observando a los buenos y a los malos* (Prov. 15,3).

Todos los días de tu vida ten presente a Dios; y guárdate y no consientas jamás el pecado, observa sus mandamientos... y no sigas los caminos de la iniquidad (Tob. 4,5).

Dios no está lejos de nosotros, porque en Él vivimos, nos movemos y existimos (Hech. 17,27-28).

La presencia de Dios es un remedio contra todos los males (San Basilio).

Pecad donde estéis seguros que no está Dios. ¡Ah! ningún lugar hay fuera de este Ser infinito... Está en la presencia de Dios quien le ama (S. Bernardo).

Cualquier cosa que hicieres, piensa en la

presencia de Dios, porque, presente en todas partes, ve siempre lo que haces (Id.).

¡Oh Dios...! no se te oculta nada de mi ser..., te das cuenta de todos mis pensamientos... ¿Dónde podría alejarme de tu espíritu? ¿A dónde huir de tu presencia? Si subiere a los cielos, allí estás Tú; si bajare a los abismos, allí estás presente...(Sal. 139).

Dice el Señor: ¿Soy por ventura Dios sólo de cerca? ¿No lo soy también de lejos? Por mucho que uno se oculte en escondrijos, ¿no lo veré Yo? ¿No lleno Yo los cielos y la tierra? (Jer. 23,23-24).

Piensa siempre en la presencia de Dios (S. Jerónimo). Si pensáramos que Dios nos ve, nunca o casi nunca pecaríamos (Santo Tomás de Aquino).

Si vemos constantemente a Dios con los ojos del alma, si recordamos siempre su presencia, todo nos parecerá fácil, todo nos será llevadero, todo lo sufriremos y a todo seremos superiores (S. J. Crisóstomo).

Para ponerte en la presencia de Dios, piensa que no solamente está Él en el lugar donde te hallas, sino también de un modo muy parti-

cular en tu corazón y en lo interior de tu espíritu, al cual vivifica y anima con su divina presencia (S. Fco. de Sales).

Si quieres ser santo, ponte con frecuencia en la presencia de Dios, sumérgete en actos de fe, de esperanza, de amor, de alabanza, de adoración y acción de gracias. Cuando el pensamiento de ti mismo y de tus miserias resurge, ponte de nuevo en la presencia de Dios con actos de humildad, de contrición, de entrega, y di en tu interior cuánto te pesan tus faltas, como quisieras ser mejor (Mons. Alban Goodier, Arzob. de Bombay).

Todas las cosas están patentes y manifiestas a los ojos de Dios (Heb. 5,13).

13. Si eres cristiano, sigue a Cristo, imítale

¿Qué es seguir a Cristo sino imitarle? Pues cada uno le sigue en aquello que lo imita... Dios se hizo hombre, para que imitando el ejemplo de un hombre, lo cual es cosa posible podías llegar a Dios, lo que antes era imposible... Jesucristo nos dejó su camino muy estrecho; pero cualquier otro camino es resbaladizo y peligroso (San Agustín).

Jesús dijo a sus discípulos: *El que quiera venir en pos de Mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame* (mt. 16,24).

¿Por qué te llamas falsamente cristiano, si no imitas a Cristo?... Seguir a Cristo en su Pasión y muerte es la más perfecta y elevada imitación de Cristo (S. Buenaventura).

En vano nos llamamos cristianos, si no imitamos a Cristo (S. León Magno).

Se hizo hombre como nosotros, para que nosotros pudiésemos ser participantes de la divina naturaleza (Ib.).

Cristo tomó su carne de la carne de María, con esa carne pasó por la tierra; y la misma carne nos la da como manjar de salud (S. Agustín).

¿Cómo podéis permanecer incrédulos después de tantas pruebas del poder de Jesucristo? Las profecías previnieron tantos siglos antes su venida (de nadie se ha escrito la vida antes de nacer, nada más que de Jesucristo). Ocho siglos antes el profeta Isaías, dijo que nacería de una Virgen y a su vez anunció su pasión, otro profeta, Miqueas, dijo que nacería en Belén de Judá, y Zacarías anunció su entrada triunfal en

Jerusalén el domingo de Ramos en un borriquillo...), y claramente estáis viendo tan exactamente cumplidos los sucesos profetizados. (Todo nos demuestra que Jesucristo es Dios y nuestro Salvador) (S. J. Crisóstomo).

Jesucristo vino a este mundo a salvar a los pecadores (1 Tim. 1,15). Teniendo delante de los ojos el infinito precio de nuestra redención, la muerte del Salvador quiero decir, y la sangre que derramó por el perdón de nuestros pecados; teniendo también a la vista el ejemplo del Buen Ladrón y de otros grandes pecadores, cargados de muchas y enormes culpas, a los que Jesucristo, fuente de las gracias, recibió en santa santidad, por su grande misericordia, no desesperemos de conseguir el mismo favor; antes bien, con la seguridad del perdón de los pecados, recurramos con entera confianza a la fuente de la Divina misericordia, en cuyo seno sabemos, y estamos viendo cada día, que han sido recibidos y justificados tantos y tan grandes pecadores (San Anselmo).

Sólo Jesucristo es para nosotros todas las cosas. Si estás herido, es tu médico; si te abrasa la ardiente calentura, Él es la fuente; si estás oprimido, con el peso de la iniquidad Él es la justificación; si necesitas auxilios, Él será tu protector; si temes la muerte, Él es la vida; si

deseas ir al cielo, Él es el camino; si huyes de las tinieblas, Él es la luz; si necesitas comer, Él es el alimento. Gustad, pues, y ved cuán suave es el Señor. ¡Dichoso el hombre que espera en Él! (San Ambrosio).

Solamente cuando se vive para Jesucristo y se sirve a Él sólo, es el hombre libre y está desprendido de los cuidados e impedimentos del mundo (San J. Crisóstomo). (Para conocer bien a Jesucristo se impone leer con frecuencia los Santos Evangelios donde tenemos su vida, su doctrina y sus milagros...).

14. ¿Cómo hemos de obrar?

Hemos de obrar con espíritu de fe, de caridad y de piedad en conformidad con la voluntad de Dios. «Caminando por la fe, poniendo en Dios vuestra alegría, practicando las buenas obras, y procurando purificarnos continuamente de las faltas leves con el ayuno, oración y limosnas, y diciendo todos los días con sinceridad de corazón: perdónanos nuestras ofensas, caminad con seguridad, por el camino recto, avanzad con alegría y no temáis la venida de vuestro Juez» (San Agustín).

La fe devota vive, como el pez, entre el

oleaje sin morir ni quebrarse; vive entre las tentaciones y tempestades del mundo, pero se mantiene íntegra... Más brilla la fe que el oro; éste no brilla en la oscuridad, aquella da esplendor al alma (S. Agustín).

La fe es el fundamento estable de todas las virtudes (S. Ambrosio). En la tribulación se revela la calidad de la fe: si desfallece, tenla por ficticia; si se mantiene, considérala probada y perfecta (S. Buenaventura).

Enseñándonos (la gracia salutífera de Dios) que renunciando a la impiedad y a las pasiones mundanas, vivamos sobria, justa y piadosamente en este siglo (Tit. 2,12).

Es gran negocio la piedad si uno se contenta con lo que tiene. Nada trajimos al mundo y nada podemos llevarnos de él. Teniendo con que alimentarnos y con qué cubrirnos, estemos con eso contentos (1 Tim. 6,6-7).

Cualquiera puede trazar la señal de la cruz, cualquiera puede decir Amén, hacerse bautizar e ir a la Iglesia. Lo que distingue a los hijos de Dios de los hijos del diablo es únicamente el amor (S. Agustín).

La caridad es la mayor de todas las virtu-

des; porque el que ama, cree también y espera. En cambio, el que no ama, por muchas obras buenas que haga, trabaja en vano (San Isidoro).

La doctrina cristiana nos propone claramente las verdades que Dios quiere que creamos, los bienes que quiere que esperemos, las penas que quiere que temamos, lo que quiere que amemos, los mandamientos que quiere que cumplamos, y los consejos que desea que sigamos. Y todo esto se llama voluntad significada de Dios, porque nos ha significado y manifestado que quiere y desea que todo ello sea creído, esperado, temido, amado y practicado» (S. F. de Sales). La santidad no es otra cosa que conformidad de nuestra voluntad con la voluntad de Dios.

El que muere enteramente resignado a la voluntad de Dios, deja a los demás una certeza moral de su salvación... ¡Oh! ¡cuánto valor tiene un acto de perfecta resignación a la voluntad de Dios! Bastaría él solo para hacer de un pecador un santo (S. Alfonso M.ª de Ligorio). *Señor, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo* (Mt. 6,10).

No todo el que dice: ¡Señor, Señor!, entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre que está en el cielo (Mt.

7,21). *Si me amáis, guardaréis mis mandamientos* (Jn. 14,15).

Brille así vuestra luz ante los hombres, de modo que vean vuestras buenas obras y alaben a vuestro Padre que está en el cielo (Mt. 5,16).

Si yo no quiero otra cosa que agua pura, ¿qué me importa que me la sirvan en vaso de oro o en vaso de cristal, pues al fin no beberé sino agua?... ¿Qué me importa que la voluntad de Dios me sea presentada en la tribulación o en la consolación?, pues en la una y en la otra no quiero sino la voluntad divinas (S. F. de Sales).

Una voluntad resignada en la voluntad de Dios no debe tener ningún querer, sino tan sólo el de Dios (Id.).

No hay cosa más agradable a Dios, ni de que Él tenga más cuidado que la salvación de las almas (S. J. Crisóstomo).

15. Ordena tu amor

Amemos a Dios porque Él nos amó primero (1 Jn. 4,19). Nosotros existimos porque Dios es bueno y nos ama (S. Agustín).

Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todo tu entendimiento (Dt. 6,5). *Este es el mayor y primer mandamiento. Semejante a éste es el segundo: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo»* (Lev. 19,18). *De estos dos mandamientos pende toda la Ley y los Profetas* (mt. 22,37-40).

Con todas tus fuerzas ama a tu Hacedor (Eclo. 7,32). *El que ama al padre o a la madre más que a Mí..., no es digno de Mí* (Mt. 19,37-38). (Debemos amar a Dios más que a todas las cosas, porque Él es el creador de todas ellas).

Lo que no quieras para ti, no lo hagas a nadie (Tob. 4,15). *Todo, pues, cuanto queráis que hagan con vosotros los hombres, hacédselo también vosotros a ellos, porque ésta es la Ley y los Profetas* (Mt. 7,12).

El amor del hombre a sí mismo es como el modelo del amor que se tiene a otros; y el ejemplar es superior a la copia (Santo Tomás). No hay uno solo que no se ame a sí mismo; y el que vino a rescatar nuestras almas, nos dijo que para salvar el alma sacrificáramos todo lo demás (S. Agustín).

Cada uno es lo que es su amor. ¿Amas la

tierra? Eres tierra. ¿Amas a Dios? Serás Dios... Amando a Dios, asciendes; amando al siglo, te hundes... Todo amor o sube o baja; con el buen amor subimos a Dios, con el mal amor caemos en el despeñadero... El amor del mundo contamina; el amor al autor del mundo purifica el alma... Antes que existieras Dios pensó en ti; pues si no pensara en ti, no hubieras existido, y ahora que existes no se olvida de ti (S. Agustín).

El que tuviere bienes de este mundo y viendo, a su hermano en la necesidad, le cierra las entrañas, ¿cómo la caridad de Dios permanece en él? Hijitos, no amemos de palabra ni de lengua, sino de obra y de verdad (1 Jn. 3,17).

Si alguno dijere: «Amo a Dios, pero aborrece a su hermano, miente. Pues el que no ama a su hermano, a quien ve, no es posible que ame a Dios, a quien no ve. Y nosotros tenemos de Él este precepto: quien ama a Dios ame también a su hermano (1 Jn. 4,20-21).

Amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen, para que seáis hijos de vuestro Padre, que está en los cielos, que hace salir el sol sobre malos y buenos y llover sobre justos e injustos. Pues si amáis a los que os aman,

¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen esto también los publicanos? (Mt. 5,44-46).

El amor sea sin hipocresía; odiando el mal, aplicándoos al bien; amándoos los unos a los otros con amor fraterno; adelantaos para estimaros mutuamente... Bendecid a los que os persiguen... A nadie paguéis mal por mal... Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber; que si haces esto, amontonarás tizones encendidos sobre su cabeza (pues el amontonamiento de beneficios obligará al enemigo a dolerse y arrepentirse de sus malas obras). *No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence al mal con el bien* (Rom. 12,9 ss).

Pequeño es quien ama las cosas terrenales; grande el que anhela los bienes eternos (S. Greg. M.). Los que renunciaron al mundo nada tienen de común con él; y se mantienen ecuánimes y constantes sin que les importe ocupar el primer puesto o el último (S. Efrén).

16. Persevera en el bien

La perseverancia es la virtud por la cual nos mantenemos en la práctica las obras buenas, duren cuanto duraren (Santo Tomás).

El que perseverase hasta el fin, se salvará (Mt. 24,13). *Se fiel hasta la muerte y te daré la corona de la vida* (Apoc. 2,10).

Ved como el labrador espera el precioso fruto de la tierra, aguardando con paciencia hasta recibir la lluvia temprana y la tardía. Tened también vosotros paciencia, fortaleced vuestros corazones, porque la venida del Señor está cerca (Sant. 5,7-8).

¿Quién es el que persevera? «Persevera aquel que no abandona el bien ni flaquea por amor a la vida, por temor de la muerte, por amenazas o por promesas (S. Alberto M.).

En vano corre veloz quien se queda parado antes de llegar a la meta (San Buenaventura).

Una piedra cuadrada no se bambolea, por más que se la mueva de cualquier lado; sed, pues, como aquella piedra, estad prontos a sostener todas las tentaciones y por más esfuerzos que se hagan para derribos, mostrad firmeza en la perseverancia. Que toda clase de ataques os halle inquebrantables (San Agustín).

Bienaventurados los que, no contentándose con lo que han hecho, cada día se renuevan y adelantan como el apóstol; porque la justicia

cesa para el justo el día en que se detiene en el camino. Comenzar no basta, es preciso concluir (San Jerónimo).

Si el combate os llama, si ha llegado el día de manifestaros buenos, combatid con perseverancia, sabiendo que combatís ante la vista del Señor: que aprecia vuestros generosos esfuerzos (S. Cipriano).

Perseverad para ser coronados (S. J. Crisóstomo). No hay bien que se corone sin la perseverancia (S. Buenaventura).

Jamás dice el justo: «Ya basta», sino que siempre tiene hambre y sed de justicia, de tal manera que, si viviese siempre, siempre se esforzaría por llegar, en cuanto de él dependiera, a ser más justo todavía, procurando pasar del bien al bien mayor, pues no se compromete a servir a Dios por un tiempo determinado, como un mercenario, sino por toda la eternidad (San Bernardo).

Perseverad en la oración velando durante ella y con acción de gracias (Col. 4,2).

17. Sufre con paciencia y alegría

(El sufrimiento es inevitable. El mundo lleva el calificativo de «valle de lágrimas»). El tema del sufrimiento es un tema universal, que acompaña al hombre a lo largo y ancho de la geografía» (Juan Pablo II).

Por un hombre entró el pecado en el mundo y por el pecado «el dolor» y la muerte; y así la muerte pasó a todos los hombres porque todos pecaron «en Adán» (Rom. 5,12).

El que soporta con paciencia todos los sufrimientos y tribulaciones que Dios le envía, ya ha recibido suficiente materia para satisfacer por sus pecados y para alcanzar mérito. pero el que pasa estos sufrimientos sólo de mala gana y con repugnancia, pierden sus obras todo el valor de satisfacción, y más bien ha de soportar la mano de Dios punitiva y vengadora que da el pago de los pecados con justo juicio (Cat. Rom. 2,5,71).

Mejor que el fuerte es el paciente, y el que sabe dominarse vale más que un conquistador de ciudades (Prov. 16,32).

Más debemos estimar la paciencia que todo cuanto el enemigo puede arrebatarnos... El im-

paciente que se resiste a sufrir un mal, no lo sacude, sino que lo agrava (S. Agustín).

De mayor perfección es sufrir con paciencia las tribulaciones que fatigarse en buenas obras (S. Buenaventura).

No se ejercita la paciencia en la prosperidad; y el que, abatido por la adversidad, no pierde la esperanza, este tal es paciente (S. Greg. M.).

Si sufrís con paciencia las pruebas haciendo el bien, es una gracia ante Dios. A esto habéis sido llamados porque Cristo ha sufrido por vosotros, dejándoos un ejemplo para que sigáis sus pasos (1 Ped. 2,20-21).

El Señor pacientemente os aguarda, no queriendo que nadie perezca, sino que todos vengan a penitencia (2 Ped. 3,9).

Se necesita más fuerza para sufrir con paciencia las adversidades, que para hacer acciones brillantes (Santo Tomás).

Dais prueba de gran virtud si no respondéis a una ofensa con otra ofensa; manifestáis una gran fuerza de alma si perdonáis al ser ofendidos; y adquirís una gran gloria si perdonáis a

un enemigo a quien pudiérais dañar (San Isidoro).

La venganza es fruto de la ira (Tertuliano). No vengarse es ser semejante a Dios (S. J. Crisóstomo).

Cuando nos vemos separados de la compañía de nuestros hermanos y arrojados de la casa de Dios en castigo de alguna culpa, no debemos resistir, sino sufrir con paciencia el juicio que se ha hecho de nosotros, diciendo con un profeta: *Yo padeceré el efecto de la ira de Dios, pues pequé contra Él; hasta tanto que el Señor quiera justificarme* (San Jerónimo).

Lleva con paciencia lo que en ti mismo o en otros no puedes enmendar (Kempis).

Donde hay paciencia, allí reina la alegría... Cuando un alma se siente en el camino recto, está henchida de alegría, como si hubiera recibido una infusión espiritual (San Ambrosio).

La alegría en Dios es la única que no se nos puede arrebatar; todas las demás alegrías son variables y pasajeras; pero el que se alegra en Dios, se adhiere al mismo principio de todo deleite puro, al manantial de la verdadera alegría... De las tentaciones, de las aflicciones, de

la pobreza, de la tristeza brota la alegría verdadera (S. J. Crisóstomo).

Los justos se alegran en el Señor; los malos no saben alegrarse sino en las cosas del mundo (S. Agustín).

Vivid siempre alegres... Alegraos siempre en el Señor, os lo repito, vivid alegres (Fil. 4,4). *Servid al Señor con alegría* (Sal. 100,1). La alegría alarga la vida de los hombres (Eclo. 20,33).

Anímate y alegra tu corazón, echa lejos de ti la tristeza, porque a muchos mató la tristeza y no hay utilidad en ella (Eclo. 30,24-25).

La tristeza es para el corazón lo que la polilla para el vestido y el gusano para la madera. (Prov. 25,20).

El corazón del sabio está en la casa en luto, el corazón del necio está en la casa del placer (Ecl. 7,4).

(La verdadera alegría no te vendrá de fuera, o sea, de cines, bailes u otras diversiones profanas, sino que te saldrá de dentro, de tu alma, si vives en gracia). Ten buena conciencia y siempre tendrás alegría (Kempis).

Porque allí abunda más alegría y consuelo, donde la gracia ha sido derramada a manos llenas, y Dios mismo se ha dignado visitar con mayor frecuencia (Kempis).

La verdadera alegría es el Creador; justo es, por tanto, que no encuentre sino tristeza quien abandona al Creador para buscar en sí mismo el gozo (S. Greg. Magno).

(Los santos se alegran en el sufrimiento). *Estoy lleno de consuelo y reboso de gozo en todas nuestras tribulaciones* (2 Cor. 7,4). *Bienaventurados los que sufren... Alegraos y regocijaos porque grande será en el cielo vuestra recompensa* (Mt. 5,12).

Si padecemos juntamente con Cristo, con Él seremos glorificados eternamente (Rom. 8,17), *pues por la momentánea y ligera tribulación nos prepara un peso de gloria incalculable* (2 Cor. 4,17).

(Santa Teresa del Niño Jesús, dijo en una de sus apariciones a la estigmatizada Teresa Neumann: «Más almas se salvan por el dolor que con los más brillantes sermones»).

18. Aprendamos a ser mansos y humildes

Jesús nos dice: *Aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es bueno y mi carga ligera* (Mt. 11,29-30).

No dice el Señor: Tomad mi yugo y aprended de Mí, porque resucito a los muertos de cuatro días, y expulso de los cuerpos de los hombres todos los demonios, y curo las enfermedades y otras cosas de este tenor, sino: *Tomad mi yugo y aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón* (S. Agustín).

Verdaderamente manso es aquel que no se rebela contra las injurias, ni muestra amargura interior que siente (S. Alberto Magno).

Ninguna pasión turba al hombre manso, el cual triunfa especialmente de la ira y del furor... Nada hay más sublime que la humildad ante Dios (S. Jerónimo).

Lo que reblandece a las almas, no es la cólera, ni la injuria, sino la dulzura; la cólera aumenta el mal, la mansedumbre lo suprime... Más poder tiene en los corazones la mansedumbre que la severidad... Discípulos de Cristo seremos, si somos mansos (S. J. Crisóstomo).

La mansedumbre reprime todo deseo de venganza, y se abstiene de tomar la justicia por su mano; su propósito es no herir jamás –mientras sea posible– a quien quiera que sea (S. Agustín).

¿Qué es la humildad? Humildad es el conocimiento claro de lo que somos sin añadir ni quitar nada (Balmes). Humildad es andar en la verdad (Santa Teresa), y la verdad es que no tenemos nada. ¿Qué tienes que no hayas recibido de Dios? (1 Cor. 4,7).

Dos cosas podemos considerar en el hombre: lo que tiene de Dios y lo que tiene de sí mismo. Suyo es lo defectuoso; de Dios es cuanto pertenece a la salud y a la perfección (Santo Tomás).

¿Quieres ser grande? Comienza por ser pequeño. ¿Quieres levantar un edificio que llegue hasta el cielo? Piensa primeramente en poner el fundamento de la humildad (San Agustín).

No te tengas por sabio, teme a Dios y evita el mal (Prov. 3,7). *El que se ensalza será humillado, y el que se humilla será ensalzado* (Lc. 14,11).

La soberbia trae al hombre la humillación,

pero el de humilde corazón es ensalzado (Prov. 29,23).

Muchos tienen la apariencia de la humildad, pero no la virtud (S. Ambrosio).

La humildad verdadera y perfecta rechaza la gloria que se le ofrece y no busca la que no tiene... El verdadero humilde siempre teme la gloria, y cuando ella se presenta, él se entristece abrumado (S. Alberto Mag.).

Si me preguntáis cuál es el camino que conduce al conocimiento de la verdad, qué cosa es lo más esencial en la religión de Jesucristo, os responderé: Lo primero es la humildad, lo segundo es la humildad y lo tercero es la humildad, y cada vez que me hagáis la misma pregunta, os daré la misma respuesta (San Agustín).

Delante de la Sabiduría infinita vale más un acto de humildad que toda la ciencia del mundo (Santa Teresa de Jesús).

El que se conoce bien tiene humildes sentimientos de sí mismo, y no se alegra de las alabanzas de los hombres, no se cree mejor que los demás... El humilde goza de una paz inalterable, en cambio, la emulación y la ira anidan

a menudo en el corazón del soberbio (Kempis).

Toda tu humildad consiste en que te conozcas a ti mismo... (S. Agustín). «Conócete a ti mismo». (El muy conocido desea estar incógnito, y el desconocido está triste de ser desconocido).

(Yo no me puedo comparar con otros, porque todos somos átomos de la nada: *«Todas las naciones de la tierra son como una gota de agua... como un polvillo en la balanza...»* (Is. 40,25-28). Y si esto es el mundo delante de Dios, ¿qué seré yo?.

Los verdaderos humildes han de seguir a Cristo pobre, humilde y cargado con la cruz para merecer luego ser compañeros de gloria (LG. 41).

La soberbia hace su propia voluntad, la humildad hace la voluntad de Dios (San Agustín).

¿Qué es la humildad? Hacer bien al que te hace mal. Y si el hombre no llega a tanto ¿qué hará? Huya y escoja el silencio. Tu humildad es el silencio (P. del Yermo).

(La humildad no consiste en palabras humildes, dichas sin sentir lo que ellas expresan, ni en un exterior modesto, que oculta un alma que se estima y quiere captarse la estimación de los demás).

19. Obra con prudencia y discreción

Nada hay mejor, ni más dulce, ni más suave que la prudencia... Llámase prudente al que ve lejos; es perspicaz y prevé las vicisitudes del porvenir incierto (San Isidoro).

El prudente ve venir el mal, y es precavido; el necio pasa adelante y sufre el daño (Prov. 22,3).

Mira bien donde pones el pie, y sean rectos todos tus caminos (Id. 4,26).

En todos tus caminos piensa en Dios, y Él allanará todas tus sendas. No te tengas por sabio, teme a Dios y evita el mal (Prov. 3,6-7).

Habéis de ser prudentes como serpientes y sencillos como palomas (Mt. 10,16). Quien no junta la prudencia con la sencillez... es una paloma engañada por simple; y no tiene corazón porque desconoce la prudencia (S. Isidoro).

Así como el arte consiste en ordenar las obras, la prudencia consiste en ordenar los actos (Santo Tomás). La prudencia lleva la rienda de todas las virtudes (S. Buenaventura).

Todo varón prudente obra con reflexión, el necio derrama su locura (Prov. 13,16). Ya el carecer de reflexión no es cosa buena, pero el que además es precipitado en su obrar, la yerra (Id. 19,2).

No hagas nada sin consejo, y después de hecho no tendrás que arrepentirte (Eclo. 32,23).

Tanta debe ser la discreción de los santos, que por estar dotados de razón disciernan entre lo bueno y lo malo para no ser engañados por el diablo falaz con buenas apariencias. Que está es la pregunta de Josué: ¿eres de los nuestros? ¿o eres de los enemigos? Por lo que a Jeremías se dice también (15,16): *«Si sabes separar lo preciso de lo vil, tu serás como otra boca mía»* (San Isidoro).

La prudencia es discreta en sus promesas y pronta en cumplirlas (S. Agustín).

De la prudencia brotan la discreción, la docilidad y la precaución (S. Buenaventura).

El hombre prudente debe estar en vela y ejercitarse de día y de noche, con la mirada fija en Dios (San Ambrosio).

20. Sed sobrios, vigilad...

Sed sobrios, vigilad. Vuestro adversario, el diablo, como león rugiente, ronda buscando a quien devorar. Resistidle firmes en la fe... (1 Ped. 5,8).

Renunciando a la impiedad y a los deseos mundanos, vivamos sobria, justa y religiosamente (Tit. 2,12).

Nosotros, hijos del día y de la luz, seamos sobrios (1 Tes. 5,8). *Los excesos en las comidas producen enfermedades, y la ansia produce cólera. Muchos han muerto por la intemperancia, y el hombre sobrio prolonga la vida* (Prov. 37,33 s).

Come decentemente lo que te sirvan, y no comas vorazmente e incurras en desprecio... Con poco le basta al hombre bien criado, y así no se siente molesto en su lecho. Sueño tranquilo es el del estómago no cargado; se levantará por la mañana dueño de sí. Dolor, insom-

nio, fatiga y retortijón son la parte del intemperante (Eclo. 31,19-24).

No os embriaguéis de vino, en el cual está la lujuria (Ef. 5,18). (La sobriedad o moderación en el comer y beber es madre de la salud, de la sabiduría y de la santidad. Séneca dijo: «Hay algunos que viven para comer; pero yo como para vivir).

El vino es petulante y los licores alborotadores, el que por ellos va haciendo eses no hará cosa buena (prov. 20,1). (El vino y los licores son enemigos de la sabiduría. «Donde entra el beber, sale fuera el saber»).

La gula es madre de la lujuria... la sobriedad es amiga de la virginidad y enemiga de la carne corrompida, pero la intemperancia reniega de la castidad y alimenta la impureza (San Agustín).

El vino tomado a propósito y con sobriedad restablece el estómago, repara las fuerzas abatidas y da una alegría saludable; pero tomado con poca moderación, se convierte en veneno para el cuerpo y para el alma (S. J. Crisóstomo).

Así como el jinete se sirve de la brida para

guiar el caballo, el espíritu debe guiar la carne con la brida de la templanza (S. Buenaventura).

Lo que se hace con templanza es saludable (S. Isidoro) Todo lo que va ordenado por la templanza agrada a Dios y a los hombres (S. Beda).

Mirad por vosotros mismos, no sea que vuestros corazones se emboten con la glotonería, la embriaguez y las preocupaciones de la vida, y caiga sobre vosotros de improvisto aquel día como un lazo, pues vendrá sobre los habitantes de toda la tierra. Velad y orad en todo tiempo para que podáis escapar de todas estas cosas que han de suceder y comparecer seguros ante el Hijo del hombre (Lc. 21,34-36).

Vigilad, pues, porque no sabéis en qué día vuestro Señor vendrá (Mt. 24,42)... *Velad y orad, para que no caigáis en la tentación, porque el espíritu está pronto, pero la carne es débil* (Mt. 26,41).

El hombre prudente debe estar en vela y ejercitarse de día y de noche, con la mirada fija en Dios (S. Ambrosio). El enemigo está en vela, y ¿tú duermes? (San Agustín).

21. ¿Por qué la Iglesia recomienda el ayuno?

Te sirves de ayunos que afligen nuestro cuerpo, para domar nuestras pasiones viciosas, para elevar nuestras almas, para darnos la fortaleza y las recompensas celestiales (Pref. Cuaresma).

Se debe mortificar el cuerpo con ayunos, y especialmente aquellos que instituyó la santa Iglesia... y refrenar los apetitos y antojos de los sentidos (Cat. Rom).

Dice el Señor: Convertíos a Mí de todo corazón con ayunos, con lágrimas y gemidos... Promulgad un santo ayuno (Joel, 2,12 s).

En todos los tiempos y en todos los días de esta vida, los ayunos nos hacen fuertes contra los pecados, vencen las concupiscencias, ahuyentan las tentaciones, doblegan la soberbia, mitigan la ira y conducen a la plena madurez de la virtud todos los impulsos de la buena voluntad, si es que se asocian la benevolencia de la caridad y practican con prudencia las obras de misericordia... Todos los vicios se destruyen por la continencia, y por la fortaleza de esta virtud son vencidos todos los afanes de la avaricia y de la lujuria. Por tanto ¿quién de-

jará de ver cuán eficaz protección nos brinda el ayuno? (San León Magno).

Cuando ayunéis no aparezcáis tristes, como los hipócritas, que demudan su rostro para que los hombres vean que ayunan... Tú, cuando ayunes, úngete la cabeza y lava tu cara para que no vean los hombres que ayunas, sino tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará (Mt. 6,16-18).

El ayuno que me agrada es el día en que se humilla... ¿Sabéis que ayuno quiero Yo?, dice el Señor: Romped las ataduras de iniquidad..., dejad libres a los oprimidos; partid vuestro pan con el hambriento; albergad al pobre sin abrigo... (Is. 58,5-8).

Sirva de refección a los hombres la abstinencia de quien ayuna... En verdad ayunamos si no suprimimos la voluntad inicua; si nos mortificamos privándonos del alimento, y no renunciamos al pecado (S. León Magno).

No os contentéis con que ayune la boca: ayunen también los ojos, los oídos, los pies, las manos y todo vuestro cuerpo (S. J. Crisóstomo).

No os tengáis ya por Santos, por haber em-

pezado a practicar el ayuno y la abstinencia: porque estas virtudes son solamente medios para ayudaros a conseguir la santidad, mas no son la perfección... La abstinencia y la mortificación del cuerpo son excelentes virtudes, cuando al mismo tiempo nos abstenemos de los vicios y pecados (S. Paulino).

Palabras del Papa Pablo VI: El ayuno «desaparecido casi por completo en lo que concierne a los manjares materiales, mas no en lo que afecta a otras prácticas de penitencia, a la oración especialmente y a las obras de la caridad». A este respecto cita estas palabras de Orígenes: «¿Quieres que te diga el ayuno que debes practicar? Ayuna, es decir, abstente de todo pecado; no tomes manjar alguno de maldad; no te concedas ningún banquete de voluptuosidad; no te embriagues con vino alguno de lujuria. Ayuna de las acciones malas; prívate a ti mismo de las malas conversaciones; huye de los pensamientos malvados. No te concedas los panes furtivos de las doctrinas perversas. No desees los falsos manjares ideológicos que te apartan de la verdad. Éste es el ayuno que agrada a Dios», y éste es un ayuno, todavía posible para nosotros, el ayuno que debe conducirnos, purificados y fuertes, a la Pascua».

¿Quieres que tus oraciones vuelen hacia

Dios? Pónles estas dos alas: el ayuno y la limosna (San Agustín). Perfecto y sensato es nuestro ayuno, cuando el hombre exterior ayuna y ora el interior. Con más facilidad penetra la oración en el cielo, si va unida con el ayuno (S. Isidoro).

«Castigo mi cuerpo y lo reduzco a servidumbre» (1 Cor. 9,27). Castigar el cuerpo es mortificarle con el ayuno, y no concederle sino lo necesario para vivir, de modo, que no llegue a darle placer; y entonces se le reduce a servidumbre, cuando no se le permite seguir su voluntad, antes bien se le obliga a hacer la del espíritu (San Ambrosio).

El ayuno hace a los hombres semejantes a los ángeles... purifica el alma, alivia los sentidos, sujeta la carne al espíritu, disipa las nubes de la concupiscencia y enciende la antorcha de la castidad (San Basilio).

No creas que baste el ayuno. El ayuno te castiga a ti, no refriega a los demás. Fructuosas serán tus estrecheces, si comunicas abundancia a los demás. Renuncias a algo; ¿a quién das lo que sustrajiste a ti mismo? ¿dónde pones lo que a ti te negaste? ¡A cuántos pobres se puede saciar con la comida de que nos privamos hoy? (San Agustín).

22. Ante la brevedad de la vida, estemos preparados

El hombre nacido de mujer vive corto tiempo y lleno de miserias, brota como una flor y se marchita, huye como sombra y no tiene permanencia. (Dios) tiene contados sus días y definido el número de sus meses y le ha puesto un término que no podrá traspasar(Job 14,1-5).

¿Qué es la vida? Es humo que aparece un momento y al punto se disipa (Sant. 4,14). *¿No son cortos los días de mi vida?* (Job 10,20). *Mi vida es un soplo* (Id. 7,7).

El hombre pasa como una sombra; en vano anda agitado, amontona sin saber para quien (Sal. 39,7).

Teniendo lo suficiente para comer y vestir, estemos contentos, pues nada trajimos al mundo y nada podemos llevarnos de él (1 Tim. 6,6-8).

Somos peregrinos y huéspedes sobre la tierra... No tenemos aquí una ciudad fija, sino que vamos en busca de una que es eterna (Heb. 11,13; 13,14).

El aspecto de este mundo pasa rápidamente (1 Cor. 7,31). *Estad preparados porque en la hora que menos pensemos vendrá el Hijo del hombre* (Lc. 12,40).

No hay vida que no venga de Dios. Dios es la vida plena, la fuente de la vida... Si amamos la vida busquémosla donde no llega la muerte (S. Agustín).

Hay otra vida después de ésta. Nuestra Patria definitiva es el cielo. Estamos en el camino que conduce a la Patria (S. Gregorio M.).

Nuestra ciudadanía está en el cielo, de donde esperamos un Salvador, el Señor Jesucristo (Fil. 3,20).

La vida es el camino por el cual vamos a la muerte (S. Basilio). Más es muerte que vida la que vivimos; no es sencillamente vida, sino vida mortal (S. Bernardo).

Los días de nuestra vida son setenta años y ochenta en los más fuertes; pero también los años de la robustez son apariencia, una nada, porque pasan aprisa y vuelan (Sal. 90,10) (es decir, lo que se vive más allá de los 80 son achaques y dolores por lo general).

¿De qué nos sirvió nuestra soberbia o la vaída de nuestras riquezas? Pasaron como sombra todas aquellas cosas, y como mensajero que pasa corriendo, o cual nave que surca las aguas del mar, de cuyo paso no es posible hallar huella, o como ave que vuela a través del aire, sin que se encuentre señal de su paso... Así también nosotros, apenas nacidos, dejamos de ser, sin poder mostrar señal alguna de virtud (Sab. 5,8-13).

El hombre no conoce la hora de su muerte, pues así como los peces son capturados en la red y las aves en el lazo, así se enredan los hombres en el tiempo aciago que los sobrecoge de repente (Ecle. 9,12).

Acuérdate que la muerte no tarda y no sabes cuando vendrá (Eclo. 14,12). *Dispón de las cosas de tu casa porque vas a morir* (Is. 38,1). *Velad vosotros, ya que no sabéis el día ni la hora* (Mt. 25,13). *Como el ladrón de noche, así vendrá el día del Señor* (1 Tes. 5,2).

Si hoy no estás preparado, ¿cómo lo estarás mañana? (Kempis). Dios te ha dado la vida para que le honres; tú quieres pasarla en vanidades (S. Crisóstomo).

Deseas vida larga aunque sea mala; procura